Nr. 14. Cena 70 gr.

# MŁODA MATKA



## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 14

# MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT LIPCOWY 1931 R.






**UKOCHANA ZABAWA! ALE CZY BEZPIECZNA?**

# O wyjeździe z dziećmi w dni świąteczne poza miasto

Artykuł niniejszy będzie zepewne w dobie obecnej bardziej na czasie, niż kiedykolwiek. Tak mało jest w związku z ogólnym kryzysem rodzin, które w tym roku mogą sobie pozwolić na wyjazd letni bodaj na przeciąg mizernych czterech tygodni, tych od lat uświęconych czterech tygodni, uosabiających „odpoczynek po całorocznej pracy“, „wytchnięcie od miejskiego kurzu i hałasu“ i „nabranie zdrowia i sił do dalszej pracy“. Nie jadą dorośli, nie pojadą i dzieci. To ostatnie powinno nas obchodzić najbardziej. Organizm dziecka nawet najzdrowszego w najwyższym stopniu potrzebuje w czasie lata właśnie tego odpoczynku na świeżem powietrzu celem nabrania zdrowia i sił, oraz wyrobienia w sobie odporności na ciężkie dni jesienne i zimowe.

Cóż więc pozostaje do zrobienia, gdy nas nie stać na letnisko? Zdawałoby się, że w najlepszym razie prowadzenie dziecka do zakurzonych ogrodów miejskich. Tak jednak nie jest. Pozostają nam, bodaj tylko w dni świąteczne, wycieczki.

I niech nam się nie zdaje, że to jest mało, że w tym celu niewarto ponieść chociażby nawet dość poważnych stosunkowo trudów. Całodzienne przebywanie dziecka w odpowiednich warunkach poza miastem chociażby przez jeden dzień w tygodniu sowicie opłaci się.

Dużo się już pisało o „camping‘u“. Otóż właśnie wprowadzenie tego zwyczaju dziś jest u nas jak najbardziej na czasie. Wprowadźmy u siebie „campingowanie“ okrojone nieco i zredukowane, przystosowane, przystosowane do naszych warunków. Lecz nawet w tym zmniejszonym zakresie będzie miało ono zbawienny wpływ na zdrowie i normalny rozwój zarówno cielesny, jak duchowy naszych dzieci.

Niech każda niemogąca wyjechać na letnisko rodzina weźmie sobie za zasadę urządzanie wycieczek w dnie wolne od pracy. Wycieczka taka, skoro biorą w niej udział dzieci, winna być tak zorganizowana, by nakładem jaknajmniejszego zmęczenia dawała możność najdłuższego i w najkorzystniejszych dla zdrowia warunkach przebywania poza miastem.

W tym celu należy przed wycieczką zgóry już ustalić nietylko miejscowość, która ma być jej celem, lecz i dokładnie również określić sobie miejsce obozowania. Ponieważ przy naszym „camping‘u“ mamy głównie dobro dziecka na względzie, nie zaś własną rozrywkę, przeto celem naszych świątecznych wycieczek może być zawsze to samo, raz obrane miejsce. Będzie ono takiem

doryweczem letniskiem. Osiągamy stąd tę korzyść, że znając dokładnie jego położenie, nie jesteśmy narażeni na niespodzianki w podróży, wiemy gdzie się można schronić w czasie silnej burzy, ostatecznie, gdzie możemy zaopatrzyć się w niektóre produkty spożywcze.

By zwykły deszcz nie naraził nas na zmoknięcie i na skrócenie czasu przebywania poza miastem, należy zabierać ze sobą brezentowy namiot. Odważniejszym taki namiot może się jeszcze na coś przydać, mianowicie (np. gdy mamy dwa po sobie następujące święta) na spędzenie nocy na wycieczce. Dziecko już od lat pięciu stanowczo może być uczestnikiem takiej „wielkiej przygody“ nie tylko bez uszczerbku, lecz z korzyścią dla swego zdrowia. A ileż radości da wspomnienie tej cudnej, zupełnie odmiennej nocy!

Na wycieczki pozamiejskie należy wybierać się najwcześniej zarówno ze względu na to, żeby przebywanie na „powietrzu trwało możliwie najdłużej, jak i celem uniknięcia w czasie podróży skwaru i kurzu.

*Dr. S. Popowski.*

# Co dziecko powinno pić podczas upału?

Upalne lipcowe przedpołudnie. Mały Jasio przybiega zgrzany do swej matki z błagalną prośbą „daj mi trochę wody do picia“, spotyka się jednak ze stanowczą odmową.

„Woda synku jest dla dzieci szkodliwa, napij się lepiej szklaneczkę zimnego mleka“. Jaś ulega, wypija jedną szklankę, w jakiś czas później drugą i trzecią.

W czasie obiadu nowe zmartwienie. Jaś odwraca buzię niechętnie od talerza z zupą, zjada pod przymusem kilka łyżeczek, lecz do zjedzenia jarzyny żadna siła ludzka nie może go zmusić. Mamusia ubolewa przed przyjaciółkami, że Jaś z chwilą nastania upału traci zupełnie apetyt, na szczęście wypija dziennie z półtora litra mleka, bo inaczej „nie wiem z czego by to dziecko żyło“.

Nakreśliłam umyślnie obrazek z życia, bardzo często spotykany, by móc na przykładzie wytłumaczyć, na czem polega tak często popełniany błąd ze strony matki.

Wiemy, że wszyscy podczas upału odczuwają pragnienie; dzieje to się dzięki wzmożonej w czasie gorąca utracie wody przez skórę i z powietrzem wydechowem. Utrata wody zwiększa się zwłaszcza wraz z wykonywaniem wysiłków fizycznych.

Nic więc dziwnego, że dziecko, które dzięki wrodzonej swej ruchli-

wości nie umie właściwie (poza godzinami snu) odpoczywać, traci dzięki swej względnie większej powierzchni ciała więcej wody niż człowiek dorosły, odczuwa niejednokrotnie dotkliwe pragnienie. Najgorszy jest los niemowląt, które nie umieją słowami tego wyjawić a które często wykazują znaczny niepokój, a nawet poważniejsze zaburzenia, jeśli nie uwzględnimy dostatecznej ilości płynu w pożywieniu.

Widzimy zatem, że chęć pokrycia wzmożonej utraty wody w czasie upału jest najzupełniej usprawiedliwioną i powinna być zaspokojoną. Tylko w jaki sposób?

Większość matek powtarza bezkrytycznie frazes o szkodliwości wody. Woda jest przyczyną wszelkich mniejszych i większych nieszczęść w czasie lata jak przeziębienia, biegunki, duru, czerwonki i t. p.

Jest w tem dużo przesady. Zastanowić się należy, co w wodzie może szkodzić i czy nie można tych szkodliwości usunąć, by móc zaspokoić pragnienie dziecka.

Woda może być istotnem siedliskiem zarazków szkodliwych dla ustroju (dur, czerwonka), o ile podajemy ją surową w miejscowościach pozbawionych filtrów i kanalizacji. Tak samo jednak szkodliwą jak woda może być i nieprzegotowane mleko, które jest wyśmienitą pożywką dla całego szeregu bakterji.

Wystarczy jednak wodę przegotować w zamkniętem naczyniu, by nie stała się siedliskiem zarazków unoszących się w powietrzu, aby uczynić ją zdatną do picia.

Nietylko jednak dur i czerwonkę, lecz i powstawanie szeregu innych, biegunek matki skłonne są tłumaczyć piciem wody po spożyciu najrozmaitszych pokarmów, jak tłustego mięsa, mleka, ogórków, owoców i t. p.

Jest w tem wiele słuszności, zwłaszcza jeśli to się tyczy picia wody bezpośrednio przed lub po spożyciu większej ilości owoców, które pęcznieją niekiedy znacznie pod wpływem wypitej wody i mogą zwłaszcza u osobników wrażliwych wywołać wzmożony ruch kiszek i biegunkę.

Ileż to angin, katarów i innych „przeziębień“ w lecie kładzionych jest na karb wypitej zimnej wody.

Trudno sobie wyobrazić, by kilka łyków zimnej wody mogło spowodować tak groźne następstwa! Ileż to razy z przepisu lekarza w czasie uporczywych wymiotów, lub po operacji migdałków, dziecko ma zalecone łykanie zimnych płynów, lub wprost kawałeczków lodu i nie widujemy potem żadnego „przeziębienia“.

Wskazanem jest jednak dziecku zgrzanemu, lub zapadającemu często na nieżyty górnych dróg oddechowych nie dawać wody z lodu, lecz o ciepłocie pokojowej. Wręcz zaś za przeciwskazane uważać należy zanurzanie w wodzie kawałków lodu w celu jej ochłodzenia, bowiem jedynie sztuczny lód, otrzymany

z wody destylowanej, daje gwarancję zupełnej czystości.

Z tego wszystkiego wynika, że woda jako taka bynajmniej nie jest szkodliwa, byleby była filtrowana lub przegotowana, nie była podana łącznie ze spożywanemi owocami i nie była za zimna.

Zamiast wody czystej można się posługiwać naturalną lemoniadą, lub też ostudzoną herbatą z cytryną, gdyż jedno i drugie doskonale gasi pragnienie.

Co się tyczy napojów gazowych, należy ich raczej unikać, zwłaszcza w tych miejscowościach, gdzie nie mamy pewności, że są one robione na destylowanej wodzie, pozatem nie uśmierzają one w tym stopniu pragnienia co zwykła woda, a co najważniejsze, dzieci często domagają się ich nie ze względu na rzeczywiście odczuwaną potrzebę, lecz łakomstwo, lub chęć picia przez słomkę jak dorośli.

Podawanie mleka w celu ugaszenia pragnienia jest wręcz szkodliwe wbrew zapatrywaniom wielu matek.

Mleko to nie napój obojętny, lecz płyn o dużej wartości odżywczej dzięki zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów. Nic też dziwngo, że dziecko popijając cały dzień mleko, traci łaknienie i nie chce jeść swych zwykłych potraw.

Zapyta nas matka, cóż w tem szkodliwego, że zamiast innem jedzeniem dziecko zaspakaja swój głód mlekiem. Pytanie poniekąd słuszne, lecz odpowiedź na nie jest bardzo prosta.

Wskazywaliśmy już niejednokrotnie, że mleko nie pokrywa zapotrzebowań starszego dziecka, że już niemowlę w drugiem półroczu życia winno dostawać inne składniki pokarmowe, jak jarzyny, soki ,kaszki i t. p., konieczne dla jego prawidłowego rozwoju. W silniejszym jeszcze stopniu tyczy się to dziecka star szego, dla którego mleko, podane w większej ilości, stanowiąc niemal jedyne pożywienie, jest jako pokarm jednostronny, a przytem bardzo rozcieńczony, nieodpowiedni a co zatem idzie szkodliwy.

Woda podana spragnionemu dziecku w czasie upału nietylko nie przyniesie szkody, przy uwzględnieniu wyżej wymienionych uwag, lecz pożytek przez zaspokojenie jego istotnej potrzeby.

*Dr. M. Stopnicka.*

# Strach nocny u dzieci na wsi

Wszyscy śpią od godziny, w pokoju słychać oddechy małego Jurka „jego mamusi oraz babci. Dookoła cisza.

Panującą ciszę przerwał nagle przeraźliwy krzyk Jurka. Krzyk ten zerwał na nogi mamusię i babcię. Zapalają świecę, biegną do Jurka. Jurek siedzi na łóżeczku, przytulony do ściany, oczy szeroko otwarte, rączki w pozycji obronnej, jakby czekały na natarcie, na twarzy wyraz przestrachu. Coś mówi, rzuca jakieś urywane, niezrozumiałe wyrazy. Mamusi swojej ani babci nie poznaje i nie widzi. Wzięty na ręce drży ze strachu, tuli się, patrzy się przeraźliwie przed siebie, jakby coś strasznego widział. Po kilkunastu minutach zasypia.

„Co mu się stało?“ pytają jednocześnie mamusia i babcia. „Może mysz była pod kołdrą, może chory, może go co boli?“ A Jurek już śpi twardo .Pytany na drugi dzień, co mu było w nocy, nic nie pamięta.

Strach nocny u dzieci nie jest zjawiskiem zbyt rzadkiem. Dotyczy to dzieci obojga płci w wieku od 2—7 lat, dzieci wrażliwych, skłonnych do wszelkiego rodzaju wzruszeń, dzieci alkoholików.

Niektóre cierpienia zwiększają skłonność dzieci do nocnych strachów. Dość często to się widzi u dzieci z wyroślami w jamie nosogardzielowej, u dzieci z robakami w kiszkach, u dzieci z zaburzeniami przewodu pokarmowego — z zaparciem lub rozwolnieniem, wreszcie u dzieci gorączkujących.

Pozatem dziecko, które przyjeżdża z miasta na wieś, przeżywa cały szereg nowych wrażeń. Tu spotyka mnóstwo nieznanych mu dotychczas przedmiotów, do których stosunek dziecka układa się rozmaicie: obojętnie, przyjaźnie lub wrogo. To samo i ze zwierzętami domowemi, których w mieście nie widział: jednych nie boi się, przed drugiemi panicznie ucieka.

Dziecko zatem, które przyjeżdża pierwszy raz na wieś, nawet mniej wrażliwe, mniej skłonne do wzruszeń oraz bez żadnych dolegliwości może łatwo ulegać nocnym przywidzeniom.

Strach taki może powtarzać się u dzieci co noc, co drugą lub co trzecią, zawsze prawie o jednakowej godzinie, w godzinę — dwie od początku snu i może trwać kilka do kilkunastu minut w ciągu tygodnia — dwóch.

Po przerwie miesięcznej, kilku miesięcznej lub rocznej, niekiedy i dłuższej może być nawrót strachu. Nie jest zresztą wykluczone, że po takim jednym napadzie strachu nocnego, następny napad może nigdy już nie powtórzyć się.

Jakie należy przedsiębrać środki zapobiegawcze, żeby dziecko nie

ulegało więcej tym nocnym przywidzeniom?

Dzieciom wogóle a wrażliwym w szczególności nie powinno się opowiadać strasznych bajek. Nie powinno się także dzieci nigdy straszyć w celu osiągnięcia jakiegoś ustępstwa z ich strony.

Należy dbać o to, żeby dziecko przed snem nie było przekarmione. Powinno się dążyć do tego, żeby między ostatnim posiłkiem, a snem dziecka był odstęp 1—2 godzinny.

W uporczywie powtarzających się wypadkach strachu nocnego, należy zwrócić się o poradę lekarską.

*Dr. S. Średnicki.*



# Odżywianie dziecka w czasie gorączki

Z zagadnieniem tem spotykamy się u dzieci niezmiernie często. Pojęcia panujące wśród matek w sprawie odżywiania dzieci gorączkujących są rozbieżne i opierają się przeważnie na zwyczajach istniejących w tem lub innem środowisku.

W celu chociażby pobieżnego oświetlenia tej sprawy musimy najpierw kilka słów poświęcić zjawisku gorączki.

Gorączka t. j. podniesienie ciepłoty ciała powyżej 37 st. — 37.5 st. jest objawem towarzyszącym często różnym cierpieniom, przeważnie pochodzenia zakaźnego .Normalna ciepłota ciała utrzymuje się stale prawie na jednym poziomie dzięki równowadze pomiędzy wytwarzaniem ciepła w ustroju przez spalanie się składników pokarmowych (węglowodanów i tłuszczów) a utratą ciepła, która odbywa się nieprzerwanie z powierzchni ciała, przez parowanie (pocenie się) i oddechanie, przy którem wraz z parą znajdującą się w powietrzu wydechanem uchodzi z ustroju ciepła.

Sama gorączka niezależnie od przyczyn wywołujących powoduje różne zmiany w czynnościach ustroju, a przedewszystkiem wzmożoną czynność niektórych narządów, szczególnie serca i płuc (przyśpie-

szenie tętna i częstości oddechów na minutę) oraz osłabioną czynność innych narządów, jak naprz. narządów trawienia.

W ten sposób przy odżywianiu dzieci gorączkujących, stajemy przed trudnem zagadnienim. Z jednej strony dziecku niezbędne są pokarmy w ilości przynajmniej nie mniejszej niż zwykle, z drugiej strony — brak łaknienia u dzieci gorączkujących i łatwość występowania u nich zaburzeń żołądkowo - jelitowych (wymioty i biegunka) — powstrzymuje i utrudnia forsowne żywienie dzieci gorączkujących.

Wyłania się więc sprawa odpowiedniego dostosowania pokarmów pod względem jakościowym i ilościowym w ten sposób, aby dawały one dostateczny zapas energji i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w postaci oszczędzającej jaknajbardziej pracę narządów trawienia.

Należy także zwrócić uwagę na sam sposób odżywiania dzieci gorączkujących, które zwykle wtedy nie mają łaknienia, a także rozróżniać postępowanie, zależnie od tego czy sprawa gorączkowa trwać będzie krótko, czy też stan gorączkowy jest przewlekły, obliczony na szereg tygodni. O ile w pierwszym wypadku przegłodzenie się dziecka nie odgrywa większej roli, o tyle w drugim kwestja należytego odżywiania, wyczerpującego się ustroju bywa sprawą zasadniczą, mającą wpływ na cały przebieg choroby.

Rozpatrzmy różne pokarmy ze stanowiska jakościowego, nadające się w pewnej kolejności dla dostarczania dziecku gorączkującemu niezbędnej energji. Na pierwszem miejscu należy wymienić cukier. Cukier jest pokarmem, który może być łatwo podany choremu dziecku w postaci napoju słodzonego, a który dostarcza najniezbędniejszą energję, nie obciążając prawie wcale pracą narządów trawiennych. Prócz tego cukier jest doskonałą odżywką dla serca i niezależnie od przyczyny wywołującej gorączkę nie może szkodzić, a często bardzo skutecznie wspomaga leczenie.

Cukier więc przedewszystkiem można i należy dawać dziecku gorączkującemu, podając go w postaci dobrze słodzonej herbaty lub lemonjady, która w ilościach dowolnych chętnie przyjmowaną bywa przez dziecko spragnione. Wogóle płynów nigdy nie należy dziecku gorączkującemu skąpić, podając je jaknajczęściej w tej lub innej postaci. Wymioty i biegunka nie są przeciwwskazaniem do podawania cukru, przeciwnie cukier często wpływa na nie pomyślnie.

Na drugiem miejscu należy wymienić lekkie pokarmy węglowodanowe: kaszki na wodzie z cukrem lub z masłem, sucharki, gęsty kleik ryżowy, dalej — herbatkę, kawę lub kakao z dodatkiem mleka lub śmietanki, mleko kwaśne, przetarte kartofle i inne jarzynki w postaci papkowatej, świeży twaróg w formie papki z cukrem, kaszki na rosole, so-

ki surowe owocowe, kompoty, galaretki owocowe.

Natomiast chleb i pieczywo świeże, mleko słodkie nierozcieńczone (w dużej ilości), jaja, mięso, tłuszcze, jarzyny niestrawne jak kapusta, groszek, fasola, ogórki i t. p. owoce surowe — mogą być podawane za pozwoleniem lekarza w zależności od tego, jaka choroba jest powodem gorączki, — lecz ogólnie matkom nie mogą być polecane.

Pokarmy w postaci płynnej, półpłynnej i papkowatej należy podawać dzieciom gorączkującym naraz w niewielkiej ilości lecz częściej niż zwykle, w postaci ciepłej lub ostudzonej, zależnie od chęci dziecka, której można w granicach dozwolonych iść na spotkanie, aby w ten sposób nie narażać dziecka na głodzenie się.

Herbatę z cukrem podaje się tak że i niemowlętom gorączkującym, niezależnie od sposobu ich karmienia.

Oczywiście sprawę odżywiania dzieci gorączkujących nie można nawet w przybliżeniu wyczerpać w ramach artykułu, ani dostosować wskazówek do poszczególnych przypadków. Sądzimy, że zawsze w chorobie gorączkowej dziecka djetę powinien ustalić lekarz bezpośrednio leczący dziecko; celem naszym jest dać matkom ogólny szkic znaczenia i kierunku djetyki u dzieci gorączkujących.

Nie głodzić, umiejętnie przezwyciężając niechęć do jedzenia, lecz dawać pokarmy celowe i odpowiednie, a unikać pokarmów niewłaściwych— oto zasada ogólna, od której należytego wykonania dużo zależy. Im dłużej trwa choroba gorączkowa, tym staranniej musi być zwrócona uwaga otoczenia na rodzaj, jakość i ilość pokarmów, ich odpowiedni dobór i sposób karmienia. Nigdy zaś nie wolno dziecka gorączkującego trzymać przez szereg tygodni na ścisłej djecie (głodówce), dając mu wyłącznie kleiki i t. p., gdyż postępowanie to bywa często powodem niepomyślnego przebiegu choroby, przyczyniając się do głodowego wyniszczenia dziecka chorego.

*Dr. J. Wiszniewski.*

*Prosimy opłacić prenumeratę za kw. III — Zł. 3.70 na P. K. O. Konto 14.555. Opóźnienie wpłat powoduje przerwę w wysyłce pisma.*

# O racjonalne zasady odżywiania rodziny

VI

Znaczenie przetworów owocowych dla każdej oszczędnie i właściwie pomyślanej gospodarki domowej jest tak wielkie, że, odsuwając wszelkie tematy, które nasuwają się w związku z przeglądem zasad, panujących w odżywianiu, sprobuję omówić aktualną naszą troskę: *jak tego dopiąć, aby przy skromnych dochodach zdobyć na zimę zapas owoców.*

Powtórzę jeszcza raz: *zapas owoców!* to jest bowiem głównym celem. Wymyślne i drogie konfitury dżemy z owoców, których nawet nie mamy możności spożywać na surowo z powodu wysokiej ceny (brzoskwinie, pomarańcze) są przysmakami, bez których obywamy się doskonale. Natomiast zachowanie na zimę owoców w sposób najmniej zniekształcający wysokie ich wartości i osiągnięcie tego w możliwie tani sposób jest rzeczą zasadniczej wagi.

Marmelady, dżemy, soki, galaretki oraz dobrze wykonane susze owocowe mogą bowiem urozmaicić nasze pożywienie, dając nam możność przyrządzania różnorodnych zup owocowych, tanich słodkich potraw, kompotów i t. d.

Każda gospodyni wie doskonale zresztą o tych zaletach, może mniej za to zrozumiane są wartości odżywcze przetworów skutkiem tego, że dotąd wciąż uważamy je jako przysmaki, popis umiejętności gospodyni, lub „nagrodę" dla grzecznych dzieci.

A wszakże przetwory owocowe mogą być tak wykonane, aby wartości ich witaminowe nie uległy zagładzie, a jakże cenne w zimie są te składniki.

Któraż matka również nie wie o tem jak skuteczne są własności przetworów owocowych przy zaparciach częstych u dzieci.

Czy można również wyobrazić sobie djetę dziecka przy jakiemś niedomaganiu, kiedy musimy usunąć mięso, trudniej strawne jarzyny, jeżeli nie posiadamy możności przyrządzenia galaretki, kisielu, ochładzającego napoju, a nawet dodatku „osładzającego" przykre spożycie niesmacznego lekarstwa?

Tak, to są dodatnie cechy przetworów, które jeżeli nawet są niedoceniane należycie, to dlatego, że sposób dotychczasowy konserwowania jest drogi i często zawodny z powodu braku umiejętności oraz niedość szerokiego rozpowszechniania oszczędnych przepisów oraz koniecznych przyrządów.

Jednym z takich sposobów niedość przyjętym jest sterylizacja w zwykłych butelkach od wina, octu i t. d. Butelek tych wyzbywamy się zwykle za grosze, ani się nie domyślając,

że częściowo zastąpić niemi możemy drogie Veck'i.

Otóż owoce niewielkich rozmiarów: porzeczki, drelowane wiśnie, czereśnie, pokrajane śliwki układamy do butelek zalewamy rzadkim ulepem (1 szklanka cukru na 2 szkl. wody) i gotujemy w kociołku od bielizny, ustawiając na denku podwójnem i przekładając dokładnie sianem, oczywiście wkładamy do wody zimnej. Butelki korkujemy korkami nowemi nie zamocno i obwiązujemy sznurkiem lub drutem. Od chwili zagotowania gotujemy na małym ogniu przez pół godziny. Jeżeli posiadamy termometr z podziałką powyżej 100 stopni możemy nie zagotowywać a doprowadzić tylko do 80 stopni, utrzymując tę temperaturę przez pół godziny. W tym wypadku należy powtórnie ten proces wykonać.

W ten sposób zdobędziemy kompoty na zimę.

Znany powszechnie sposób jest przygotowanie czarnych jagód, pomidorów na zimę w butelkach bez dodatku cukru .Podobnie możemy sterylizować poziomki, porzeczki, a nawet po wsiach postępują tak z czereśniami i wiśniami.

Bardzo pożytecznem jest przechowanie w butelkach moszczu owocowego t. j. soku wyciśniętego z owoców ręcznie w woreczkach lub prasą, używaną przy tłoczeniu owoców na wina. Moszcz sterylizujemy w butelkach możliwie nie przekraczając 80 stopni C., aby możliwie nie zniekształcać wartości witaminowych.

Przy wszystkich tych sposobach niezbędne jest zachowanie wielkiej czystości inaczej w butelkach, zacznie przetwór fermentować. Po skończonym gotowaniu korki wbijamy mocniej i zalewamy lakiem lub pakiem.

Również możemy gotować kompoty w słoikach owiązanych pęcherzem, nie zabezpiecza to jednak przed myszami i wilgocią — znacznie lepszem jest zlewanie kompotów, dżemów i konfitur do słoików ze zwężonemi szyjkami i zalewanie pechem.

Są to wszystko sposoby używane w *niektórych domach,* chodzi o to, aby *każda gospodyni potrafiła* w naj skromniejszem gospodarstwie przechować owocowe przetwory, które w zimie stają się wprost bezcenne.

*M. P. K.*

# Samokształcenie matek

Jeżeli wychowawca raz zapragnie poznać myśl ludzką uświadamiającą sobie i innym istotę pracy pedagogicznej, jej środki i cele — trudno mu już będzie cofnąć się z tej drogi. Sięgając po książkę, aby zapoznać się z nowoczesną wiedzą o dziecku musimy sobie jednak zdać sprawę z ograniczonej roli i mocy wiedzy teoretycznej. Matka cierpliwa, a stanowcza i konsekwentna będzie prawdopodobnie lep-

szym pedagogiem, choćby nic nie czytała, niż matka nierówna, nerwowa, nieobliczalna, a znająca światową literaturę pedagogiczną. I jeszcze jedna uwaga nasuwa się przy rozważaniu sprawy samokształcenia matek: Wiedza o dziecku rozrasta się i pogłębia z dnia na dzień — pełna jest ścierających się prądów i odmiennych stanowisk. To może wywołać chaos niebezpieczny i niepożądany przy pracy tak brzemiennej w skutki jak praca wychowawcza. Praca jakiej wymaga dziś wiedza o dziecku nie jest łatwa, nie może być zaniechana, lub skończona. Trzeba dążyć aby ta praca matkom utalentowanym, obdarzonym tak zw. instynktem pedagogicznym pozwoliła jaknajpiękniej rozwinąć, pogłębić i uświadomić ich wrodzone zdolności a matkom tych talentów pozbawionym niech ułatwi samokrytycyzm i walkę z trudnościami. Wiedza jest cnotą, ale musi być rzetelna i musi umieć rzucić kładkę od teorji—do życia.

Posiadamy dużo dobrych dzieł tłómaczonych zarówno dawniejszych cennych i dziś jeszcze jak i najnowszych. Mamy kilka bibljotek w prenumeracie i kilka doskonałych czasopism. Czasopisma takie jak „Oświata i wychowanie"; „Praca szkolna" poruszają bardzo dużo problemów ,obchodzących także matki dzieci w wieku przedszkolnym — problemów ogólno-wychowawczych, są bardzo żywotne i ciekawe. Mamy bibljotekę matki i dziecka, bibljotekę dzieł pedagogicznych i Bibljotekę przekładów dzieł pedagogicznych.

Bibljoteka dzieł pedagogicznych (Nasza księgarnia, Warszawa Świętokrzyska 18) wydała kilkanaście tomów najlepszych dzieł pedagogicznych literatury europejskiej. Tom w prenumeracie kosztuje zł. 3. Oddzielnie ceny są wyższe. Niektóre z tych dzieł są poważne i wymagają pracy niemal naukowej. Inne są popularne.

Bibljoteka Przekładów Dzieł Pedagogicznych (Książnica Atlas) wydała kilka znakomitych najnowszych prac z dziedziny wychowania, psychologji dziecka i t. p.

Prócz bibljotek i czasopism mamy mnóstwo artykułów rozsianych po różnych czasopismach, których wykaz znajdą czytelniczki w Rocznikach Pedagogicznych.

Pracę samokształcenia radziłabym zacząć od następujących łatwych, interesujących a pożytecznych książek:

*Binet:* „Nowoczesne pojęcia o dzieciach". Bib. D. Pedagog. Nr. 15 i 16. Wydanie III.

*Boole Mary:* „Przygotowanie dziecka do wiedzy ścisłej" (wyczerpane, żądać w czytelniach).

*Jeleńska:* „Sztuka wychowania" B. D. ped. Nr. 22.

*James:* „Pogadanki psychologiczne".

*Korczak*: „Momenty wychowawcze". Tow. Wydaw., wyd. II.

*Key Ellen.* „Stulecia dziecka“. B. D .Ped., wyd. III nr. 14.

*Montessori:* „Domy Dziecięce“. Tow. Wydaw. Warszawa. Wyd. II.

*Sully:* „Dusza dziecka“.

Z pośród tych książek pierwszeństwo dałabym Montessori, Binetowi i broszurce Korczaka.

Poważniejsze studja nad psychologją dziecka przeprowadzić można zaznajamiając się z dziełami:

*Claparède dr.* „Psychologja dziecka i pedagogika eksperymentalna“. — Bibl. Dzieł Gedowy Nr 10, 11. Wyd. III, powiększone.

*Zienkowski.* „Psychologja dzieciństwa“. — Bibl. przekładów. — Książnica.

*Piaget.* „Mowa i myślenie u dziecka“, „Sąd i rozumowanie“, „Jak sobie dziecko świat przedstawia“. — Bibl. Przekładów Książnica Atlas.

*Stern.* „Inteligencja dzieci i młodzieży“. — Biblioteka specjalna.

*Boret.* „Instynkt walki“. Psychologja. Wychowanie. Bibl. Dzieł pedag. Nr 13.

*Baumgarten.* „Kłamstwo u dzieci i młodzieży“. — B. D. P. Nr 12.

*Coster.* „Psychoanaliza w zastosowaniu do ludzi normalnych“. — B. Dzieł Nr 21.

*Pfister.* „Psychoanaliza na usługach wychowania“. — Biblioteka Przekładów.

*Green.* „Psychologja w szkole“. Wyd. Arcta.

*Cunn.* „Kształtowanie charakteru“. — Bibl. Przekładów.

Żywotność zagadnień wychowawczych przejawia się w powstawaniu i udoskonaleniu metod nauczania. Która z matek interesuje się nowoczesnemi metodami nauczania, niech sobie przejrzy następujące dziełka i polemiki:

*Montessori.* „Domy dziecięce“.

*Hamaïde.* „Metoda Decroly“. — Bibl. Dzieł Pedag.

*Decroly i Monchamp.* Gry wychowawcze jako środek wdrożenia dziecka do czynności umysłowych i ruchowych. Praktyka Szkolna Nasza księgarnia.—

*Parkhurst.* „Wykształcenie według planu Daltona. — Bibl. Pr. — Książnica Atlas.

*Suchodolski.* „System daltoński“ Kwartalnik Pedagogiczny.

*Rowid.* „System datloński w szkole powszechnej“. Zagadnienia współczesnej metodyki Gebeth. i Wolff.

*Stanisławski.* „Nauczanie metodą projektów“. Chowanna, Kraków 1929, st. 245.

*Stevenson.* „Metoda projektów w nauczaniu. Biblioteka Przekł. tom 8.

*Dzierzbicka.* „Metoda projektów w nauczaniu“. Szkoła powszechna z I 1927 rok.

*S. S.*

# Jak należy ćwiczyć w dziecku odwagę cywilną

Musimy przyznać, że to, co nazywamy odwagą cywilną nie jest u nas zaletą powszechną. Społeczeństwo polskie jest naogół bierne, ociężałe, zmęczone wojną i przedłużającym się kryzysem ekonomicznym. Zdaje się na los Opatrzności, radeby nie myśleć, nie chcieć, nie dążyć do niczego. Ten smutny stan rzeczy odbija się oczywiście na potomstwie. Dzieci od lat najmłodszych są przeważnie bierne, a chociaż na skutek bierności starszych mają o wiele więcej, niźli miały dzieci dawniej, swobody i możności przejawiania swej samodzielności, to jednakże mało przejawiają inicjatywy i w myśl niejako życzeń starszego pokolenia, dążą po linji najmniejszego oporu. Dzieci jednakże wyrastają, a w wieku szkolnym to dążenie po linji najmniejszego oporu, to zaspokojenie swych chęci, zdobywanie przyjemności sposobem najłatwiejszym, nasuwającym się dzięki obserwacji innych pcha je oczywiście do kłamstwa, wykrętów, a nawet kradzieży i oskarżania innych, by własne sumienie oczyścić z zarzutów.

Przedwojenna statystyka Baumgartenówny („Kłamstwa dzieci i młodzieży“) wykazała dobitnie: jak bardzo dzieci kłamią, jak chętnie, kosztem mijania się z prawdą okupują spokój i możność postępowania według własnego widzimisię, nie zaś według nakazu starszych. Dziś stan rzeczy jest o wiele gorszy. A chociaż jeden z głównych powodów okłamywania władzy znikł (niewola), to na to miejsce przyszło kilka nowych czynników (powojenne rozprzężenie, ogólny brak wychowawców nowego typu, brak kanonów moralności, któreby powszechnie obowiązywały, ciężka sytuacja gospodarcza i t. p.). I znów jak przed wojną o dziecko, o jego wewnętrzną budowę, o jego duszę, mało się dba.

Cóż dziwnego, że dzieci wyrastają na młodzieńców i dziewczęta bezbarwne i pozbawione Ideału, pragnące życia użyć, bo „życie jest krótkie“, dążące do zaspokojenia swych potrzeb drogą niekoniecznie godziwą, a więc przez „nabieranie starych“, zabawianie się na koszt cudzy i t. p. Drobne fakty, do śmiechu często pobudzające, w gruncie rzeczy budzą jednakże smutne refleksje. Raczej nie mieć dzieci, niźli wychowywać je na zdrowe jeno, syte i wysportowane zwierzątka! Raczej nie wychowywać i nie uczyć! skoro się nie potrafi zaszczepić w nich ukochania Idei i cywilnej odwagi, co zmusza do bronienia Jej za wszelką cenę! Raczej niech nie rodzą się, skoro mają wyrość na ludzi bez przekonań, bez zasad, po-

zbawieni silnych i wielkich dążeń! Sądzę, że każdy ojciec, każda matka podpisze się chętnie pod temi zaklęciami, skoro uświadomi sobie, że dzisiejszy stan rzeczy nie może trwać dłużej, że w naszym ręku poniekąd leży, od nas w wielkiej mierze zależna jest zmiana. Oczywiście, że ani zmiana współczesnego życia, ani odwrócenie kryzysu, nie może być dziełem jednej, czy choćby wielu rodzin podobnie czujących i myślących. Ale w możności każdej rodziny jest czuwanie nad normalnym rozwojem własnego dziecka i wydobywanie ukrytych skarbów jego ducha, który wzmacniać i do przyszłej walki z życiem zaprawiać należy.

A dlatego, by w tej ewolucji psychicznej stać się dziecku istotnie pomocnym (ną), trzeba dziecko obserwować, trzeba je znać i kochać, by, udzielając mu rad i wskazań na przyszłość, nie przybierać tonu mentorskiego, który tak bardzo dzieci zraża, ani też zadługo doń, choćby najłagodniej przemawiać, gdyż to dziecko męczy, ale słowa swe do okoliczności stosować, wkładając je możliwie w usta samego dziecka, lub jego towarzyszy zabaw. Jedno słówko, w chwili stosownej rzucone, nieraz zaważy na szali, upamiętni się bardziej niźli 100 słów, morałów i kazań zbytecznych. — Dziecku nie wolno jeść owoców, gdyż jest na diecie. Matka spostrzega brak jabłka na stole. — „Czy wziąłeś jabłko“? — pyta gwałtownie malca, który ze strachu przed klapsem, czy też gderaniem wypiera się złego czynu. Nie doprowadziliśmy dziecko do przyznania się do winy. Pobudza nas to do gniewu. Fe! brzydko kłamać! — woła ojciec, czy matka „w świętem oburzeniu“. Czyż nie lepiej byłoby udać, że się braku jabłka nie dostrzegło, ale zabawiwszy się np. w „Rycerzy“, stworzyć sytuację podobną, tylko w ostatnich momentach nieco zmienioną. — A więc: „Dzielny rycerzyk jest chory, doktór zabronił mu surowizny. — Rycerzyk zapomniał o danem mu przyrzeczeniu, złamał je, zjadł owoc. Poczem myśli: Rycerzem jestem. Muszę wyznać, żem słowo swe złamał, za winę muszę ponieść karę: Niechże się zawstydzę, że chwilowo słabym się okazałem. (Tem silniejszym będę po tem wyznaniu)“. I oto, gdy Pan Doktór przychodzi, wyznaje mu Rycerzyk prawdę, a Doktór z miną pełną wyrozumienia i przebaczenia, mówi: „Nie czyń tego więcej! Dni parę jeno wstrzymaj się! Być może, że to jedno jabłuszko ci nie zaszkodzi! Nieprawdopodobne mi się wydaje, by dziecko nie zrozumiało aluzji i nie wyznało matce, że pokusa była silna, jabłuszka nęciły, leżąc na stole. „Wziąłem je i zjadłem“.

Gdyby dziecko nie zareagowało w ten, czy podobny sposób, możnaby zapytać w końcu zabawy: A ty jakbyś postąpił w tym wypadku? Sugestja jest środkiem niedość wyzyskanym w wychowaniu. Nie umiemy jej stosować, lub też obawiamy się, że osłabia wolę dziecka. Jak-

gdyby nie działała nań wciąż sugestja: najbliższego otoczenia, służby, przyrody, a później: lektury, szkoły ,społeczeństwa. Wypuszczenie z rąk tak ważnego środka, jakiem jest „poddawanie“ mści się okrutnie. Wytrącona nam broń często się przeciwko nam zwraca; dziecko, pozostające pod obcemi wpływami, lekceważy sobie wszelkie uwagi i zamierzenia nasze nie osiągają pożądanego skutku, gdyż cokolwiekbyśmy chcieli zaszczepić dziecku, wydaje mu się małoważnem i bezwartościowem. Skoro przyzwyczailiśmy dziecko do tego, by się przyznało do przewinienia, by nie okłamywało nas i winy swej na kogoś nie zwalało — uczynimy wiele na drodze do zdobycia cywilnej odwagi. Ale to jeszcze nie wszystko.

Odwaga cywilna to wewnętrzna konieczność bronienia naszych przekonań, zaznaczenie swego stanowiska tam, gdzie tego zachodzi potrzeba, to torowanie dróg dla tych przekonań, które — jedyne zdaniem naszem — zapewniają: ład i harmonję społeczeństwu naszemu, zaś charakterowi i duszy naszej nadadzą moc i hart stali. Negatywna jeno postawa i powstrzymanie się od kłamstwa nie wystarcza. Niedość jest zdobyć się na odwagę przyznania się do winy, gdyż takie przyznanie się w wieku dojrzałym nie zawsze nawet jest konieczne. Zachodzi często potrzeba rzucenia prawdy w oczy komuś, kto dopuszcza się niecnego czynu, kto bezkarnie pozwala sobie na postępowanie niegodne, ubliżające naszej, czy czyjejś godności. Bierne zachowanie się w podobnym wypadku ,dla świętego spokoju poniża nas niemniej niż niegodziwy czyn własny.

Potrzeba bezpośredniego zareagowania na czyjąś podłość, napiętnowanie jej jako takiej wymaga mocy, na którą nie każdy łatwo się zdobędzie. Silne zareagowanie wywołuje często równie silne kontrzareagowanie, a tego się obawiamy i dla nas i dla naszego potomstwa. Nie myślę oczywiście o postawie warchoła, co mąci wciąż harmonję i wprowadza zamęt i niepokój. Mam na myśli człowieka honoru, który współcześnie czując i o rzetelne dobra i o prawdziwe wartości zabiegając, w każdej chwili się zachowa odpowiednio. Trzeba, by dziecko wcześnie i stopniowo zapoznało się z temi Wyższemi Wartościami, których bronić będzie w przyszłości. Oczywiście niepodobna nawet przypuszczać, by dziecko było w stanie odrazu pojąć i opanować te szczytne Hasła i Ideje, które mu przyświecać będą, jako człowiekowi dojrzałemu.

By zaś wartości, dostępne wiekowi dziecięcemu, samym sobie określić i nazwać, trzeba dziecko obserwować i badać. Książka Studenckiego „Jak obserwować dzieci“ pouczyć może niedoświadczonych rodziców, w jaki sposób tej obserwacji dokonywać należy. Tu się ograniczymy do krótkiej informacji: patrzeć należy bez uprzedzeń i subjektywnych założeń. Stopniowo na-

uczymy się obserwować planowo, a więc pewne fakty życia dziecięcego grupować, inne odrzucać, jako nieużyteczne dla danej grupy zjawisk, które nam są w tej chwili przydatne do wysnucia pewnych wniosków. Zauważymy, że dziecko nasze jest słabe, jak słabem jest jego ciałko, jak słabemi są chrząstki, które stopniowo tylko na kości się zamieniają. Spostrzeżemy, że miłość własna i ambicja górują u dziecka nad stanowczością i siłą woli. I sami dojdziemy do wniosku, że żądać odeń bohaterstwa niepodobna. I zrozumiemy, że nasze nakazy, a zwłaszcza zakazy muszą być przekraczane. Stąd wniosek: nie wydawać rozkazów, nie zabraniać niczego dzieciom, o ile konieczność nas do tego nie zmusza! Stwarzać sytuacje, w których dziecku na myśl nie przyjdzie przekroczenie najprostrzych reguł i wymogów życia, pilnie strzec zachowania conajmniej pozorów, by dziecko czuło się panem sytuacji, swobodną, wolną, dysponującą sobą istotką! I liczyć się wielce należy nietylko ze swobodą i dążeniem do samodzielności u dziecka, ale też i z tą ambicją, którą zwykle depczemy lekceważąc sobie jej przejawy... „Miejcie wielkie dążenia!" — woła Korczak do dzieci przy końcu swej przepięknej książeczki p. t. „Sława", może coś z tego osiągniecie... To nie znaczy bynajmniej byśmy wmawiać mieli w dziecko, że będzie wielkim, genjalnych artystą, uczonym czy odkrywcą, ale skoro dziecko przejawia chęć wybicia się, nadzieję zdobycia czegoś w życiu, nie opalajmy mu skrzydeł, nie nakłaniajmy do pokory i poniżania się we własnych lub cudzych oczach, pomyślmy raczej o o tem, by wyposażyć je w skarby, jakie w wędrówce życiowej do wymarzonej mety będą mu niezbędne.

(D. c. n.))

*Dr. C. Bańkowska.*

# „Nie bierz trawki do buzi"

Dzieko wyswobodzone z niewoli miejskiej, z krępujących jego swobodę zakazów i przepisów, wypuszczone na wolność łąk, lasów i pól jest jak ptak, któremu otworzono klatkę.

Większość dzieci reaguje na tą zmianę warunków z nieopisaną radością.

Są upite szczęściem i swobodą. Któraż z matek nie zna owej pierwszej nocy po przyjeździe na wieś, kiedy dziecko przemęczone nadmiarem nowych wrażeń, ciągłem bieganiem i upajającą go swobodą, zasypia snem kamiennym, aż nagle nad ranem, gdy tylko zrobi się jasno na dworze zrywa się z łóżeczka i już chce biec do swoich zabaw i gonitw. Chce wytarzać się na każdej łące, chce bawić się w każdym napotka-

nym piasku ,wleźć na każde drzewo z niskiemi konarami, zerwać każdy kwiatek.

Nigdy dziecko wiejskie nie reaguje tak silnie na kwiaty — jak dziecko chowane w mieście, któremu po miljon razy powtarzają w ogrodzie spacerowym, gdy staje w zachwycie przed barwnością klombów lub przed nęcącą puszystą zielonością trawników — „nie wolno! nie rwij! zostaw to, nie rusz tego!" To też na wsi dziecko miejskie radeby dotknąć ręką każdy napotkany po drodze kwiatek.

Jedna dziewczynka mająca 1 rok i 8 miesięcy, chowana w mieście po przyjeździe na wieś bała się stąpać po trawie, a potem gdy się przekonała, że to wolno przykucała przy każdym kwiateczku, głaskała go rączką i wołała z rozsadzającą piersi radością:

„Caacy! Caacy!"

Gdy mur zakazów wzniesiony między dzieckiem i przyrodą po przyjeździe na wieś runie — zaczyna się dla dzieci cały szereg radości ale zarazem i cały szereg niebezpieczeństw.

Chcę pomówić o jednem z nich, chcę tu mówić o brzydkiem przyzwyczajeniu, któremu ulegają wszystkie bez wyjątku dzieci, a nawet większość ludzi dorosłych: o braniu do ust traw, liści, zbóż.

Dzieci uczą się tego same z niezwykłą łatwością — jest to swego rodzaju niedający się opanować odruch, a przykład starszych działa z podniecającą suggestją.

Jest to oczywista zwyczaj zły, niehigjeniczny, mogący przynieść szkodę zdrowiu dziecka. A już zwłaszcza branie do ust kłosów zboża, rozgryzanie ziarnek pszenicy i t. p.

Jest to najczęściej źródłem całego szeregu zachorzeń dziąseł, języka i warg. Zwyczaj brzydki i niekulturalny.

Matki powinny zwalczać to u dzieci i pilnować, by starsi nie dawali brzydkiego przykładu.

P.

# Mamusiu opowiedz bajeczkę

*(Bajeczka dla 6—7 letnich dzieci).*

## PRZYGODA ZUZI

Najpierw muszę wam powiedzieć, kto jest Zuzia .

Zuzia jest to lalka, ma czarne włoski fryzowane, niebieskie oczy i śliczną buzię różową. Ubrana jest najczęściej w niebieską sukienkę, niebieskie pończoszki i skórzane pantofelki.

Zuzia ma także swój własny pokoik, mieści się on w tekturowem pudełku.

Nieduży, coprawda, ale bardzo

wygodny. Przy jednej ścianie stoi łóżko, przy drugiej komódka do bielizny i kuferek do sukien; na środku pokoju stoją meble: stół okrągły, kanapa i cztery foteliki.

Przy oknie jest także wazonik z kwiatami bibułkowemi i dwa małe taboreciki.

Czy myślicie, że Zuzia sama swój pokoik tak ładnie urządziła. Bynajmniej! Zuzia wielki jest próżniak, nic się jej nie chce robić. To wszystko Wandzia zrobiła dla swojej córeczki.

Wandzia udaje, że jest mamusią lalki. Niebardzo jest Wandzia duża ,ma zaledwie pięć lat — ale zawsze starsza od lalki.

Czasem Wandzia zabiera córeczkę na spacer, oprowadza ją po ogródku, opowiada różne bajeczki, śpiewa piosenki, a Zuzia siedzi cicho, niby zasłuchana...

Razu jednego idą tak koło stawu i spotykają Władka.

Władek był braciszkiem Wandzi, ale znacznie starszym.

Umiał już zabawki robić, umiał czytać, pisać i wiele innych rzeczy. A teraz zrobił Władek z kory małą łódkę, przywiązał do niej sznurek i puścił na wodę.

Niedługo spostrzegł siostrę i zawołał na nią:

— Wandziu, posadź swoją lalkę w łódce, niech się przejedzie...

Wandzia spojrzała na Zuzię.

— Chce córeczka popłynąć łodzią? O, widzę, że ma wielką ochotę, aż jej się oczka błyszczą.



— I owszem — odpowie Wandzia, bardzo chętnie pojedzie.

Władek przyciągnął łódź do brzegu, a Wandzia ostrożnie posadziła w niej lalkę.

— Nie bój się, kochanie, nie bój— powiada; brat mój jest dobrym wioślarzem, nic ci się nie stanie.

Z początku było dobrze, ale potem Władek chciał, żeby łódź popłynęła szybciej i targnął mocno za sznurek... Naraz — łódka się przewróciła i Zuzia wpadła do wody.

— Ach, mój Boże, co się stało! — woła Wandzia. — Na pomoc! na ratunek, krzyczy Wandzia, lalka u-

tonęła... Na pom... chciała raz jeszcze zawołać, ale łzy dławiły ją w gardle, wybuchnęła głośnym płaczem.

Na szczęście przy dzieciach stał pies Brytan, który rzucił się do wody i wydostał lalkę.

— Wandziuchno nie płacz — woła braciszek — jest już lalka.

— Zuziu, mója córuchno droga— zawołała Wandzia i pochwyciła lalkę w objęcia.

Ale biedna Zuzia nie podobna była do siebie: woda ścieka z sukienki, z pantofelków, włoski się rozfryzowały, z buzi zeszły rumieńce...

Wandzia czemprędzej owinęła lalkę chustką i zaniosła ją do domu. Tam rozebrała ją natychmiast i położyła do łóżka.

Teraz Zuzia śpi, a przy niej czuwa Wandzia.

Jak się dowiem o zdrowiu lalki— to was zawiadomię .

*A. M. Darewska.*

**(„Wychowanie Przedszkolne“)**

# Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani B. Goldbergowej.** W sprawie ciągłego ropienia oczu córeczki Pani nie możemy na odległość udzielić porady, radzimy zwrócić się do lekarza specjalisty chorób oczu.

2. **Pani Marji Mazurkiewicz.** Waga dziecka Pani jest niższa od przyjętych przeciętnych norm wagi dziecka w tym wieku.

Djeta 3-miesięcznego dziecka odżywianego wyłącznie sztucznie powinna być następująca: 6 razy dziennie w odstępach 3-godzinnych, mieszanka w ilości 150 gr. na porcję.

Skład mieszanek następujący: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1—1 i pół łyż. cukru na 100 gr mieszanki.

Powyższe porcje oraz skład mieszanki należy podawać dziecku do pół roku.

Oprócz mieszanki dziecko powinno dostawać surowe soki owocowe lub jarzynowe stopniowo od 1 do 4 łyżek od herbaty.

Mieszanki należy dawać dziecku łyżeczką lub przez smoczek z bardzo małą dziurką. Zbyt szybkie wypicie mieszanki może być powodem następnego zwracania jedzenia.

Stolec 1 raz na dobę jest wystarczający.

Na powietrzu dziecko może przebywać kilka godzin.

3. **Pani W. Żegockiej.** Odpowiedź na pierwszy list Pani umieściliśmy w N-rze 13 „Ml. M.“.

4. **Pani Celinie Markiewicz.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

5. **Pani M. Celichowskiej.** To samo.

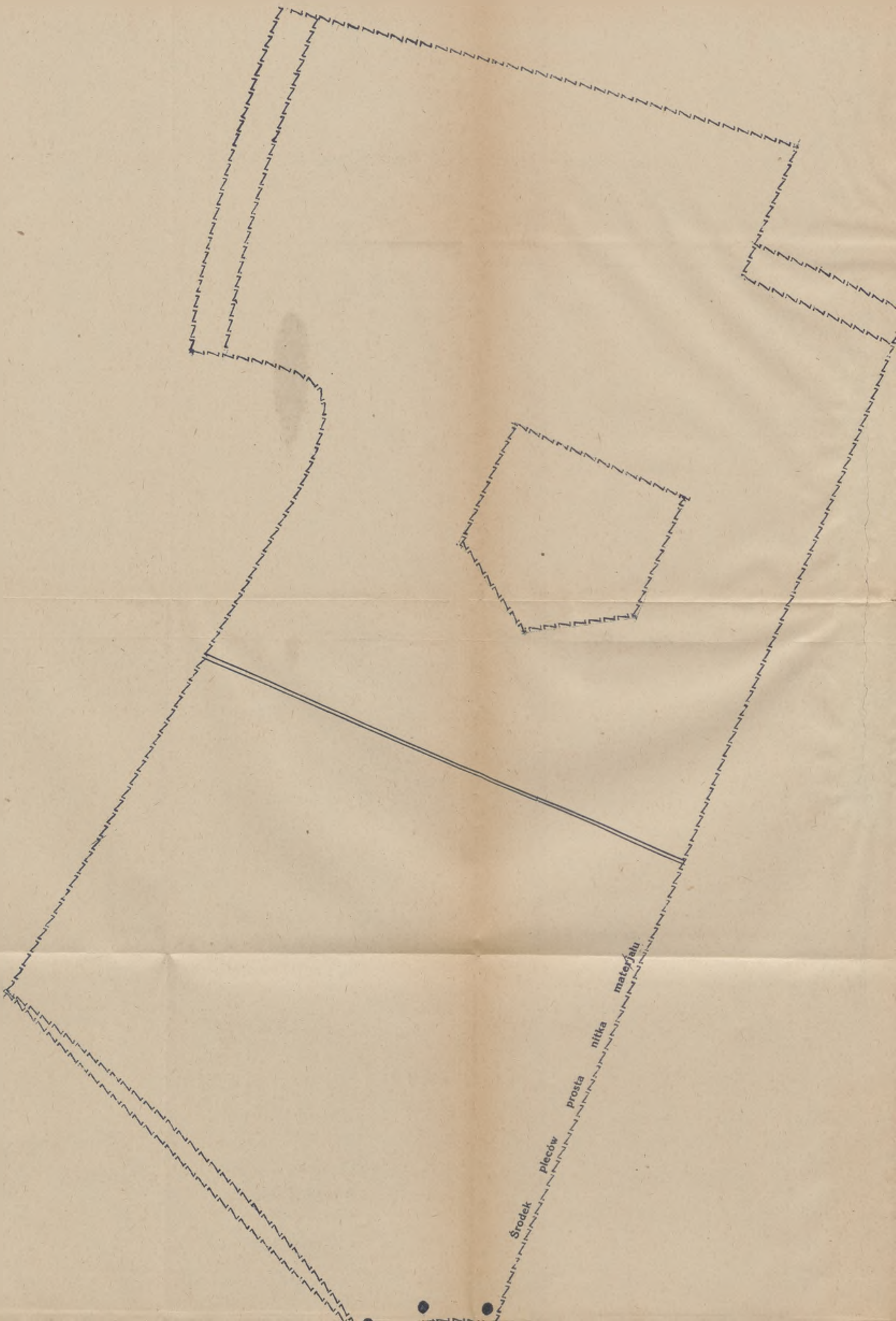
6. **Pani Marji Cybichowskiej.** — Środki, które Pani przyjmuje nie przechodzą do pokarmu, a więc nie mogą wywierać żadnego wpływu na dziecko. O odstawieniu dziecka od piersi w tej chwili nawet nie powinno się myśleć.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 14

ROK 1931




Środek pleców prosta nitka materjału